

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРода НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от « 29 » 08 2023 года



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова
Приказ № 207
от « 29 » 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ»**

*направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 6 лет (216 часов)*

*автор-составитель:
Садреев Рустем Альбертович,
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»*

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

| | | |
|-------------|--|---|
| 1. | Образовательная организация | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» |
| 2. | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» |
| 3. | Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| 4. | Сведения о разработчиках | |
| 4.1. | ФИО, должность | Садреев Рустем Альбертович, педагог дополнительного образования Николаева Светлана Вадимовна, педагог дополнительного образования |
| 5. | Сведения о программе: | |
| 5.1. | Срок реализации | 6 лет |
| 5.2. | Возраст обучающихся | 7-17 лет |
| 5.3. | Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая групповые занятия с использованием дистанционных технологий |
| 5.4. | Цель программы | создание оптимальных условий для укрепления здоровья, физического и психического развития, самореализации и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий каратэ |
| 5.5. | Образовательные модули | |
| 6. | Формы и методы образовательной деятельности | беседы, тренировочные занятия; посещение, участие и проведение соревнований по каратэ; просмотр наглядных фото- и видеоматериалов |
| 7. | Формы мониторинга результативности | сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, по программе каратэ с присвоением очередного кю, участие в соревнованиях |
| 8. | Результативность реализации программы | - повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся посредством систематических занятий каратэ; - воспитание личности, способной к любой |

| | | |
|------------|---|--|
| | | <p>самостоятельной творческой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание азов анатомии человека, гигиены, спортивного распорядка дня; - знание способов дыхания и развития физических качеств; - умение применять на практике полученные теоретические знания; - умение самостоятельно планировать тренировочный процесс; - умение управлять своим эмоциональным состоянием; - формирование стойких навыков техники каратэ; - формирование целостного представления о ФК и ее возможностях; - достижение спортивного звания не ниже первого спортивного разряда |
| 9. | Дата утверждения и последней корректировки программы | 29.08.2021г. – дата разработки программы; 29.08.2023г. – дата утверждения и последней корректировки программы, изменение нормативно-правовой базы, уточнение замеров вводного, промежуточного и итогового контроля |
| 10. | Рецензенты | Камардин Александр Валерьевич – заведующий отделом «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Каратэ» ориентирована на получение предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся благодаря комплексному подходу в преподавании каратэ. Благодаря собственному научному опыту авторов и апробации в работе новейших методик, данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
 - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

Актуальность программы

Несмотря на обширный рынок услуг восточных единоборств, интерес к занятиям каратэ остается постоянным. При систематических тренировках каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося развивается мотивация к познанию и творчеству, растет дисциплина. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно – происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения творческой самореализации личности. При систематических занятиях каратэ ведется общение не только с обучающимися, но и с их родителями, что благотворно оказывается на развитие личности ребенка в целом. Ведется профилактика асоциального проведения обучающегося.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Благодаря развитию координации, каратэ имеет высокое прикладное значение, каратэ позволяет легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогают добиться успехов в различных видах спорта и экстремальных ситуациях. Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии человека.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы «Каратэ» состоит в разработке собственных методик на основании научных экспериментов и внедрении их в тренировочный процесс. Интеграция новейших систем развития функциональной подготовки таких как: кроссфит, TRX тренинг, координационная лестница в занятиях каратэ. Использование в обучающем процессе методов специальной подготовки из тхэквондо, АРБ – армейского рукопашного боя, бокса и т.д. Развитие физических качеств, обучающихся путем использования в занятиях упражнений из легкой атлетики, футбола, гимнастики, бодибилдинга, йоги. Дает возможность огромной вариативности тренировок.

Используя опыт японских мастеров, а также используя литературные и интернет источники по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в

течение ряда лет, формировалась методика тренировок, где основной удар на начальном этапе делался на обучение каратэ посредством игр и аналогичной двигательной активности. Игры и эстафеты подбирались таким образом, что обучающийся, выполняя различные игровые виды двигательной активности, одновременно развивал необходимые физические качества необходимые для дальнейшего изучения каратэ.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы «Каратэ» является то, что к числу планируемых результатов освоения образовательной программы отнесены:

- личностные результаты готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуальность;
- метапредметные результаты освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты освоенный обучающимися в ходе изучения каратэ опыт специфической для каждой предметной области деятельности, его преобразованию и применению.

Программа уделяет внимание патриотическому воспитанию, имеющего особую значимость в системе воспитания подрастающего поколения и является одним из важнейших задач нашего общества. Основной целью патриотического воспитания является формирование социальных и личностных качеств человека и наиболее полной их реализации на благо общества, для воспитания гражданина, патриота своей Родины.

Это отражено в Календарном учебном графике в ряде воспитательных мероприятий, направленных на патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Цель программы: создание оптимальных условий для укрепления здоровья, физического и психического развития, самореализации и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития каратэ как олимпийского вида спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки.

Задачи программы: оздоровительные, образовательные, воспитательные и развивающие конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Программа предусматривает прохождение пяти этапов в зависимости от возраста и уровня подготовки.

1. Спортивно-оздоровительный этап

Возраст обучающихся: 7-9 лет, время обучения: 1 год.

- укрепление здоровья, формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основам выполнения физических упражнений и освоение техники эстафет и подвижных игр;
- развитие общих физических качеств;
- овладение основам базовой техники каратэ;
- предварительный отбор детей для занятий спортивным каратэ;

- ознакомление с правилами выступления на соревнованиях;
- выступление на соревнованиях начального уровня;
- ознакомление с требованиями общей гигиены;
- социализация детей в спортивном коллективе.

2. Этап начальной подготовки

Возраст обучающихся: 7-9 лет, время обучения: 1 год.

- развитие общих и специальных физических качеств;
- повышение уровня освоения базовой техники каратэ;
- ознакомление с тактической соревновательной подготовкой;
- выступление на соревнованиях начального уровня;
- ознакомление с требованиями спортивного режима.

3. Учебно-тренировочный этап

Возраст обучающихся: 10-12 лет, время обучения: 2 года.

- совершенствование общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование тактико-тактического мастерства;
- выступление на соревнованиях городского уровня и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств.

4. Этап спортивной подготовки

Возраст обучающихся: 13-14 лет, время обучения: 1 год.

- совершенствование специальной физической подготовки;
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- увеличение динамики спортивно-технических показателей;
- достижение положительных результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

5. Этап спортивного мастерства

Возраст обучающихся: 15-17 лет, время обучения: 1 год.

- совершенствование функциональной и морально-волевой подготовки;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование специализированных знаний;
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей возрастом от 7 до 17 лет.

Объем программы

Занятия проводятся по 2-3 раза в неделю по 2 академических часа с учетом уровня подготовки.

Формы организации образовательного процесса: групповые учебные занятия, беседы, тренировочные занятия; посещение и проведение соревнований по каратэ.

Срок освоения программы

Срок реализации программы 6 лет.

Режим занятий: недельная нагрузка первого года обучения составляет 4 часа в неделю. Недельная нагрузка второго и последующих годов обучения составляет 6 часов в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения каратэ.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей на занятиях каратэ;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

– рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

– восприятие соревнований по каратэ как культурно-массовое, зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры:

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из занятий каратэ и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации.

Предметные результаты освоения программы

В области познавательной культуры:

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий каратэ в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по каратэ.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания на занятиях каратэ и физической подготовке в полном объеме.

В области коммуникативной культуры:

– способность формулировать цели и задачи занятий каратэ, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

– способность осуществлять судейство соревнований по каратэ, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

– проведение самостоятельных форм занятий каратэ.

Личностные результаты также могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий каратэ, игровой и соревновательной деятельности;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий каратэ, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям каратэ и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий каратэ и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий каратэ, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по каратэ.

Организация воспитательной работы в рамках программы

Проведение мастер-классов, встреч с ветеранами каратэ, походов в музеи, праздников, развлекательных программ и других мероприятий в рамках программы. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Цифровая технология

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» и в условиях реализации национального проекта «Образование» современная цифровая технология в форме применения различных цифровых ресурсов в учебно-воспитательном процессе внедрена в содержание программы. Обучающиеся работают с электронным пособием, смотрят видеоролики, выполняют компьютерные тестирования по виду спорта «Каратэ».

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

В соответствии с требованиями п.10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения. В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>

Сетевое взаимодействие

Программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации обучающихся.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора о сотрудничестве с Ассоциацией «Спортивный Центр каратэ «Челны».

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает несколько видов мониторинга.

Контрольные нормативы. В начале года проводится прием входных контрольных нормативов ОФП – общей физической подготовки всех групп для определения индивидуального уровня подготовки обучающихся на начало года. Каждые 2 месяца проводится повторный прием контрольных нормативов ОФП и СФП у всех групп для коррекции индивидуального уровня подготовки

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в середине учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода проведение открытого занятия по тестированию общей и специальной физической подготовке по специальной программе, при успешной сдаче которой спортсменам присуждается соответствующий ранг (кю) традиционного каратэ с правом ношения определенного пояса.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения в виде открытого занятия. Задача обучающихся – успешно продемонстрировать более сложную техническую программу, чем на промежуточной аттестации и получить следующий ранг (кю).

Всего программа предусматривает прохождение 9 рангов (кю).

Контроль посещаемости проводится на каждом занятии в электронном виде.

Результативность выступления на соревнованиях различных уровней, отслеживается путем сканирования соревновательных дипломов и создания личных карт результативности.

По результатам выступлений на соревнованиях спортсменам присуждаются юношеские и спортивные разряды и звания.